

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 1 Prambanan Klaten
Kelas/Semester : VIII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Atletik
Pertemuan ke : 4
Waktu : 3 JP (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar :

- 1.2 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).

- 4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap tanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
3. Menunjukkan sikap menghargai perbedaan individual dalam pembelajaran.
4. Menunjukkan sikap bekerjasama dalam pembelajaran.
5. Menunjukkan sikap disiplin selama pembelajaran berlangsung.
6. Menjelaskan konsep variasi dan kombinasi keterampilan lompat jauh gaya menggantung.
7. Mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi keterampilan lompat jauh gaya menggantung.

D. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan:

1. Siswa mampu melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing sebelum dan sesudah pembelajaran.
2. Siswa mampu menunjukkan sikap tanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar dengan baik.
3. Siswa mampu menunjukkan sikap menghargai perbedaan individual dalam pembelajaran dengan baik.
4. Siswa mampu menunjukkan sikap bekerjasama dalam pembelajaran dengan baik.
5. Siswa mampu menunjukkan sikap disiplin selama pembelajaran berlangsung dengan baik.
6. Siswa mampu menjelaskan variasi dan kombinasi keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar.
7. Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan benar.

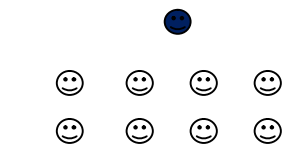
E. Materi Pembelajaran :

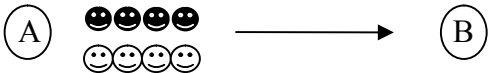
- a. Teknik awalan lompat jauh gaya menggantung.
- b. Teknik tolakan lompat jauh gaya menggantung.
- c. Teknik melayang di udara lompat jauh gaya menggantung.
- d. Teknik mendarat lompat jauh gaya menggantung.

F. Metode Pembelajaran :

1. Pendekatan: Saintifik (*scientific*)
2. Metode: Kooperatif, Resiprokal, Diskusi

G. Langkah-langkah Pembelajaran :

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">➤ Peserta didik dibariskan menjadi 2 bersaf, disiapkan dan berhitung.<div style="text-align: center;"> ● : Guru 😊 : Peserta didik</div>➤ Mengawali pelajaran dengan berdoa dilanjutkan dengan membuka dengan salam.<p>“Untuk mengawali pembelajaran pada pagi hari ini mari kita berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing, berdoa mulai-cukup, assalamualaikum, selamat pagi”</p>➤ Guru menanyakan keadaan peserta didiknya.➤ Memberikan apersepsi tentang lompat jauh.<p>Ada yang tahu tentang lompat jauh? (peserta didik mencoba menjawab dari pertanyaan dari guru) melompat dengan sejauh mungkin.</p>➤ Pada hari ini kita akan belajar tentang lompat jauh. Lompat	20 menit

	<p>jauh adalah salah satu cabang atletik yang melombakan jauhnya lompatan seorang atlet.</p> <p>➤ Pemanasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Lari mengelilingi lapangan bola 2 kali. ❖ Melakukan peregangan statis dan dinamis. ❖ Games: <ul style="list-style-type: none"> • Kelas dibagi menjadi 8 kelompok • Kelompok berlomba menuju dari titik A ke titik B dengan cara baris berbanjar memegang kaki depan temannya. Sehingga peserta didik hanya bisa melompat dengan 1 kaki. • Tim yang menang adalah tim yang cepat sampai ke titik B <div style="text-align: center;">  </div>	
Inti	<p><u>Mengamati</u></p> <p>➤ Peserta didik melakukan gerakan lompat jauh dengan berbagai gaya sebanyak mungkin dengan awalan sekitar 20 meter.</p> <p><u>Menanya</u></p> <p>➤ Peserta didik mengajukan pertanyaan tentang “cara gerakan saat di udara gaya menggantung pada lompat jauh?”</p> <p>➤ “Bagaimana sikap tubuh saat mendarat?”</p> <p>➤ Sebelum guru menjawab pertanyaan dari siswa, guru melemparkan pertanyaan kepada siswa lainnya untuk mencoba menjawab</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apakah ada yang bisa menjawab pertanyaan dari teman kalian? • Guru mempersilahkan siswa yang lain untuk menjawab <p>➤ Setelah itu guru baru menjawab jawaban yang tepat pertanyaan dari peserta didik.”lutut kaki bebas (ayun)</p>	80 menit

diturunkan tepat setelah menumpu dan lutut ditekuk membentuk sudut 90° . Pada saat kaki tumpu bergabung dengan kaki bebas (ayun), kedua lutut juga ditekuk. Kedua lengan harus diangkat sampai posisi di atas kepala”.

“meluruskan kedua kaki dan tangan ke depan bersamaan badan dicondongkan ke depan. Pada saat kedua tumit menyentuh pasir, dengan cepat kedua lutut ditekuk(ngeper) dan kedua tangan diayun ke depan, supaya badan tidak jatuh ke belakang.










Mencoba

- Kelas dibagi menjadi 4 kelompok.
- Dalam kelompok, ada beberapa Peserta didik melakukan latihan lompat jauh gaya menggantung dan peserta didik lain mengamati dan mencatat langkah-langkah gerakan awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat pada peserta didik yang praktik.
 - Lakukan awalan lari dengan cepat ke arah tempat bertumpu dan saat kaki tumpu menginjak tempat bertumpu tolakan ke depan atas, lentingkan pinggang ke belakang lalu mendarat pada tempat pendaratan.



Mengasosiasi

- Setelah peserta didik mengamati dan mencoba peserta didik dapat mengetahui, merasakan, dan menjelaskan teknik lompat jauh gaya menggantung yang benar
- Siswa menemukan konsep gerak lompat jauh gaya menggantung yang benar.
- Siswa mengetahui cara lompat jauh gaya menggantung yang

	<p>benar.</p> <p><u>Mengkomunikasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pada sesi ini, guru memberi kesempatan bergiliran pada masing-masing kelompok untuk memaparkan temuan mereka kepada guru dan kelompok lain. ➤ Kelompok lain diminta untuk mencatat kesan dan tanggapan terhadap temuan yang ditampilkan. ➤ Setelah 4 kelompok selesai memaparkan, tiap-tiap kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan tanggapan mereka masing-masing. ➤ Kegiatan ini diakhiri dengan tanggapan, simpulan umum, apresiasi dan pemberian motivasi dari guru. 	
Penutup	<p>➤ Pendinginan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik di kumpulkan untuk melakukan pendinginan (cooling down) • Peserta didik dibariskan menjadi 2 bersaf saling berhadapan (putra berhadapan dengan putra, putri berhadapan dengan putri) • Peserta didik berpasangan dengan hadapannya melakukan penguluran badan. Dengan berpegangan tangan dan menggerak-gerakan tangan dan kaki. <p style="text-align: center;">  =   =   =   =  </p> <p style="text-align: center;">  : Peserta didik </p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik dibariskan menjadi 2 bersaf. ➤ Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik 	20 menit

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru memberikan evaluasi hasil pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan oleh peserta didik saat melakukan dribble ,lalu memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan. ➤ Guru memberikan tugas-tugas <ul style="list-style-type: none"> • Latihan dribble bola dapat di lakukan di rumah agar lebih baik lagi ➤ Peserta didik disiapkan kemudian berdoa lalu dibubarkan. <ul style="list-style-type: none"> • Untuk mengakhiri pembelajaran pada pagi hari ini kita tutup dengan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing , berdoa mulai-cukup assalamualaikum. Wr. Wb. • Tanpa penghormatan bubar jalan. 	
--	--	--

H. Sumber Belajar, Media, dan Alat

- Sumber Belajar :
 - Roji,dkk.(2014). *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII*. Jakarta: Kemendikbud.
 - Eddy Purnomo dan Dapan.(2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Media : Model peragaan lompat jauh gaya menggantung dari guru dan siswa.
- Alat :
 1. Kardus
 2. Bak lompat
 3. Kaset (sebagai tempat tumpu)

I. Teknik Penilaian

1. Spiritual dan Sosial

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama	Aspek Yang Dinilai																Jml. Skor	Nilai				
		Berdoa				Sungguh - Sungguh				Jujur				Disiplin						Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	A																						
2	B																						
3	C																						
		Jml. Skor Max = 20																					
		Nilai = Jml. Skor / Skor Max X.100																					

2. Pengetahuan

Skor 4: jika jawaban benar

Skor 3: jika jawaban mendekati benar

Skor 2: jika jawaban kurang

Skor 1 : jika jawaban salah

Soal :

1. Apa yang perlu diperhatikan saat melakukan awalan ?
2. Kaki mana yang digunakan untuk menolak ?
3. Bagaimana sikap tubuh saat melayang di udara ?
4. Bagaimana sikap badan dan kaki ketika mendarat ?

No	Nama	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A																		
2	B																		
3	C																		
Jml. Skor Max = 16																			
Nilai = Jml. Skor / Skor Max X.100																			

3. Keterampilan

Dalam pengambilan nilai dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, dengan aspek yang dinilai sebagai berikut:

- (1) Melakukan awalan dengan baik
- (2) Melakukan tolakan dengan baik

(3) Melakukan gerakan melayang di udara dengan baik

(4) Melakukan pendaratan dengan baik

Dengan kriteria sebagai berikut :

4= mampu melakukan dengan sangat baik.

3= mampu melakukan dengan baik.

2= mampu melakukan dengan cukup baik

1= kurang dalam melakukan gerakan.

No	Nama	Aspek Yang Dinilai																Jml. Skor	Nilai
		Awalan				Tolakan				Melayang				mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A																		
2	B																		
3	C																		
4	D																		
Jml. Skor Max = 16																			

Menyetujui,
Guru pembimbing

Klaten, 10 Agustus 2014
Mahasiswa,

Sudarto
NIP : 19580507 198103 1 018

Dwi Cahyono
NIM: 10601241034